



2025年8月1日

港区志田町保育室

ほけんだより 8月号

本格的な夏です。暑いとついつい冷たいものが食べたくなりますが、食べすぎは食欲低下や胃腸の不調が起こりますので、注意が必要です。8月も引き続き、気温や暑さ指数などを見ながら、安全に配慮して水遊び・プール等を行っていきます。水遊びは、意外と体力を消耗する為、夜は早めに寝かせるなど、疲れを残さないようにお願いします。

気をつけたい 夏風邪

咽頭結膜熱（ブル熱）

その名のとおり、のど（咽頭）と目（結膜）に炎症が起ります。うつりやすいため、家族みんなでこまめに手を洗い、タオルなどを共有するのはやめましょう。

ヘルパンギーナ

突然高い熱が出て、数日続います。口の中には水ぶくれができ、2～3日ほどで破れて潰瘍になって痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、繰り返しかかることがあります。

手足口病

最初に口の中にポツポツができる、痛みのため飲んだり食べたりするのをいやがります。このときに熱が出ますが、半数は熱を伴いません。その後、手のひら、足の裏に赤っぽい水ぶくれができる痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、何度もかかる可能性があります。

おうちで休むときは……

水分補給をしっかり

暑さや熱で水分が失われると、口の中やのどに痛みが出やすく、食べるのをいやがります。アイスクリームやゼリーなど、口当たりののどごしのよいものを少しずつとらせるか、脱水にならないように水分だけは飲ませるようにしましょう。



特徴

- ・38～40度の高い熱が数日続くことも
- ・のどが痛む
- ・白目が充血（赤くなる）し、まぶたがはれる、涙や目やにが出る

【登園再開の目安】

熱や目の症状が治まった後、2日が経過したら

特徴

- ・口の中、のどに白っぽい水ぶくれができる
- ・高い熱が数日続くことが多い

【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍が治まり、普段の食事がとれるようになったら

特徴

- ・口の中のポツポツが痛むため、飲んだり食べたりするのをいやがる
- ・手のひらや足の裏にポツポツができる

【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍が治まり、普段の食事がとれるようになったら



回復するまで

夏風邪は、どれも特効薬はありません。休むことがいちばんの薬です。しっかり休んで回復させるほうが、ぶり返しにくく、長引きません。

☆知っていますか？☆

熱中症対策となる『手を冷やす保冷剤』手のひらに動脈と静脈をつなぐ血管があり、冷蔵庫から出したペットボトルをタオルハンカチで巻き（約15℃程度）**気持ちがいいくらいの温度で冷やす**と冷却された血液が深部に戻り、身体が内側から冷やされます。冷たすぎると血管が閉じてしまうため注意しましょう。